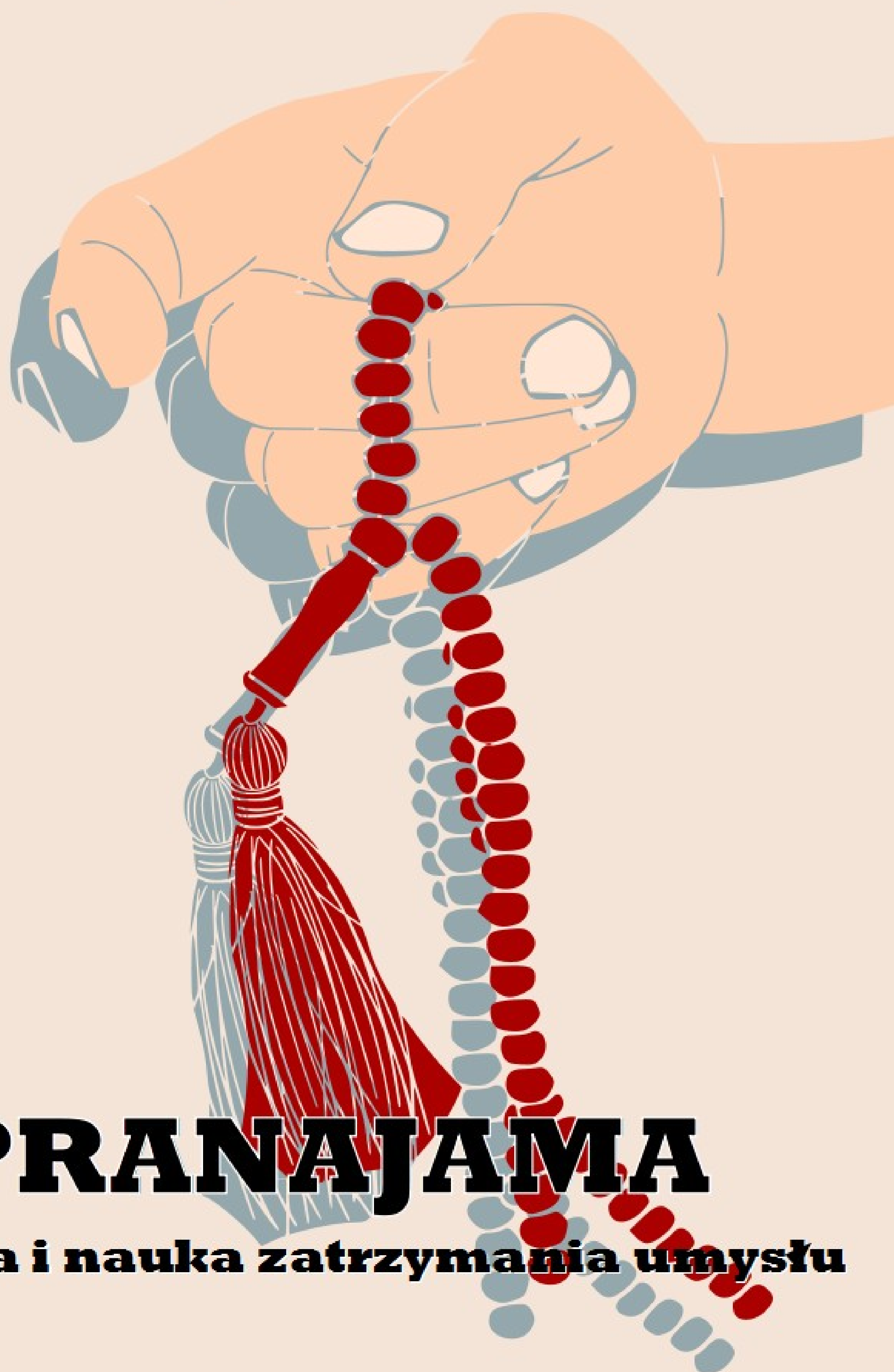
Maciej Wielobób



PRANAJAMA

Sztuka i nauka zatrzymania umysłu

Autor: Maciej Wielobób
Tytuł: Pranajama. Sztuka i nauka zatrzymania umysłu
Data wydania: 2011

Wydawnictwo:
Pracownia Jogi Macieja Wieloboba, Kraków
http://maciejwielobob.pl/?page_id=8
http://www.joga-krakow.pl/?page_id=284

Wydanie I
ISBN 978-83-932823-0-2

Rysunki, skład i opracowanie graficzne: Agnieszka Wielobób
Redakcja i korekta: Olga Szkonter, Agnieszka Wielobób

Ważna informacja:

Ten e-book powstał wyłącznie w celach informacyjnych dla osób, które zostały wprowadzone wcześniej w praktykę pranajamy przez kompetentną osobę.

Spis treści

Od autora

Moi drodzy!

Przekazuję w Wasze ręce materiał o pranajamie. Nie należy go traktować jako kompletnego podręcznika tej praktyki. Uważam, że książka nie może stać się nauczycielem pranajamy, co podkreślało wielu mistrzów i nauczycieli, choćby Hazrat Inayat Khan. Materiał ten jest przeznaczony dla osób już praktykujących pranajamę i wprowadzonych w tę praktykę przez kompetentnego nauczyciela. Ma posłużyć do uporządkowania wiedzy na temat różnych aspektów pranajamy i dzięki temu pogłębienia jej praktyki.

Chciałbym w tym miejscu podziękować doktorowi H.J. Witteveenowi, od którego prawdopodobnie nauczyłem się najwięcej z tego, co przekazuję w niniejszej publikacji. Interesującym uzupełnieniem moich doświadczeń w tym zakresie było również spotkanie z Ranjitem Sen Guptą w 2007 roku, podczas którego miałem okazję przedyskutować z nim niektóre aspekty pranajamy, szczególnie kwestię czasu (kala) w pranajamie, a zatem odpowiedniego doboru proporcji pomiędzy wdechem, wydechem, a zatrzymaniami oddechu. Kwestię tę zrozumiałem głębiej dzięki praktyce z A.G. Mohanem i jego żoną Indrą. Wiele cennych wglądów przekazał mi także Śrivatsa Ramaswami w naszej kilkuletniej korespondencji. Pomimo całej wdzięczności wyżej wymienionym osobom, zaznaczam, że tekst tej książki nie przedstawia ich punktu widzenia i ich sposobu nauczania pranajamy. Jest moją interpretacją tej techniki jogi, w oparciu o to, co nauczyłem się od tych nauczycili oraz moje doświadczenie w praktyce i nauczaniu jogi.

Chcę również podziękować osobom, które pomogły nadać tej książce ostateczny kształt. Należy do nich przede wszystkim moja żona – Agnieszka, która przygotowała ilustracje, złożyła tekst i dokonała pierwszej korekty. Jestem jej niezmiernie wdzięczny za tę pomoc, jak i za to, że od lat wspólnie kroczy tę samą ścieżką co ja i niezmiennie wspiera moje działania na tym polu. Słowa uznania należą się także Oldze Szkonter, która dokonała korekty tekstu, by stał on się bardziej zrozumiały. Dziękuję również Magdzie Karciarz za wyjaśnienie mi kwestii związanych z udostępnianiem treści w oparciu o licencję Creative Commons.

* * *

Jeśli podczas lektury tego tekstu pojawią się jakiekolwiek pytania, bez wahania napiszcie do mnie. Gdy mam dużo pracy, nie odpisuję od razu, ale staram się odpowiedzieć na każdy mail (dane kontaktowe znajdziecie poniżej). Zapraszam was także do kontaktu osobistego na prowadzonych przeze mnie warsztatach, seminariach i kursach wakacyjnych.

Maciej Wielobób

Dane kontaktowe:

Adres mail: maciek@maciejwielobob.pl

Strona www: http://maciejwielobob.pl

Rozdział pierwszy: Czym jest pranajama?

Wybitny indyjski mistyk Hazrat Inayat Khan pisze: *„Mój nauczyciel powiedział mi kiedyś: 'Ludzie mówią, że jest wiele różnych grzechów i cnót, ale ja myślę, że jest tylko jeden grzech." Gdy zapytałem co jest owym grzechem, odpowiedział: 'Pozwolić, by choć jeden oddech pozostał nieświadomy'”.* Świadomość oddechu odgrywa bardzo ważną rolę w każdym systemie medytacyjnym. Nie inaczej jest w jodze. Patańdżali, autor *Jogasutr*, czyni koncentrację na wydłużonym oddechu (*anantasamapatti)* jednym z 4 istotnych czynników konstytuujących asanę (pozycję jogi). Z kolei w praktyce pranajamy już bardzo wyraźnie odnosi się do powiązań między oddechem a koncentracją umysłu, o czym napiszę w dalszej części tego rozdziału.

W sutrze II.49 Patańdżali definiuje czym jest praktyka pranajamy: ***„Będąc w doskonałej (stabilnej i wygodnej) pozycji, zatrzymanie niekotrolowanego ruchu wdechów i wydechów jest pranajamą“*** *(tasmin sati śvasapraśvasayor gativicchedah pranayamah).*

Termin pranajama składa się z dwóch części: prana i jama. Jama oznacza kontrolę; prana – siłę witalną. Pranajama jest zatem praktyką „kontroli przepływu prany (siły witalnej)”. W ostatniej padzie *Jogasutr* (JS IV.3) Patańdżali opisuje przepływ prany (siły witalnej) używając następującej metafory. Jeśli rolnik uprawia ryż na polach tarasowych, nie musi nosić wody w wiadrach do każdego zakątka pola – wystarczy, że usunie tamę u szczytu tarasów i wówczas woda nawodni całkowicie pola bez jakiegokolwiek wysiłku rolnika. W pranajamie podejmujemy pracę nad usunięciem przeszkód umysłowych (blokad), by prana nie była rozproszona i mogła biec odpowiednimi torami.

Warto zastanowić się czym jest prana. Trzeba zdać sobie sprawę, że oddech i prana nie są tym samym. Specyficznie pojętej pracy z oddechem używamy w pranajamie jako swego rodzaju dźwigni, narzędzia, dzięki któremu możemy pośrednio pracować z praną. Część osób błędnie identyfikuje pranę z puruszą, jednakże Ramaswami komentuje to w następujący sposób: *„Siła życiowa (prana) jest częścią prakriti (...). Jako regułę można przyjąć, że cokolwiek, co może zostać przez nas doświadczone nie jest puruszą. Siła życiowa jest doświadczana przez nas, więc jest częścią prakriti. 'Sankhja karika', tekst bliźniaczej dla jogi filozofii sankhji, przedstawia pięć form prany (vayu) jako poruszenia (vrrti) citty”*. I rzeczywiście, Iśvarakriszna pisze w *Sankhja karice* (Sk. 29): *„Ze względu na różne funkcje pełnione przez trzy obszary funkcjonowania umysłu [buddhi, ahankara oraz manas wraz z organami zmysłowymi i organami działania], każde z nich działa w odmienny sposób. Wspólną ich funkcją jest pięć strumieni prany”*.

Jak widać z powyższego fragmentu, w tradycyjnej systematyce wymienia się pięć rodzajów prany (siły życiowej) i są one niczym innym jak funkcjami świadomości empirycznej (funkcjami umysłowymi). Klasycznie przyjmuje się poniższą klasyfikację pięciu rodzajów prany:

- udana-vayu – związany ze świadomością obszaru gardła i funkcją mowy,
- prana-vayu – związany ze świadomością obszaru klatki piersiowej oraz funkcjami układu krążenia i oddechowego.
- samana-vayu – związany ze świadomością centrum ciała i funkcją trawienia,
- apana-vayu – związany ze świadomością dolnego brzucha i miednicy oraz funkcją wydalania,
- vyana-vayu – związany z rozprzestrzenianiem się świadomości w całym ciele i funkcjami układu mięśniowego.

Yoga Yajnavalkya podaje, że gdy ktoś jest niespokojny lub pełen wątpliwości, oznacza to, że prana nie jest skupiona, lecz rozproszona. Rozproszenie prany będzie wyrażać się w samoograniczaniu się, braku motywacji i obniżeniu nastroju, ale także w chorobach ciała. Rozproszenie prany jest związane z występowaniem swego rodzaju bloków energetycznych, przeszkód świadomościowych. Desikachar określa te przeszkody wręcz jako „śmieci”, zachęcając do ich usunięcia poprzez praktykę pranajamy właśnie.

Wracając jednak do podanej przeze mnie powyżej definicji pranajamy u Patańdżalego (*„...zatrzymanie niekotrolowanego ruchu wdechów i wydechów jest pranajamą”*), musimy podkreślić, że samo kontrolowanie przepływu wdechów i wydechów nie jest określane przez jogę klasyczną jako pranajama. Obserwacja oddechu, wyrównywanie go, synchronizowanie oddechu z ruchem jest częścią praktyki asan. Rzeczywista pranajama sprowadza się do zatrzymania ruchu oddechu i poprzez to zwolnienia lub zatrzymania ruchu umysłu.

W sutrze II.50 Patańdżali daje już bardziej szczegółowe instrukcje: ***„Ta (pranajama) ma trzy etapy: zewnętrzny, wewnętrzny i powściągnięty. Regulowane są one pod względem miejsca, czasu i liczby, by [pranajama] była długotrwała i subtelna”*** *(bahyabhyantarastambhavrttir deśakalasamhhyabhih paridrsto dirghasuksmah)*. Wjasa komentuje to w następujący sposób (Jbh. II.50): *„Gdy nie ma ruchu prany (świadomości) po wydechu – to jest pranajama zewnętrzna. Gdy nie ma ruchu prany po wdechu – to jest pranajama wewnętrzna. Trzecia pranajama polega na zjawisku powściągnięcia – gdy nastąpi zanik obu ruchów prany (po wdechu i po wydechu) od jednorazowego aktu powściągnięcia. Jak woda wylana na rozpalony kamień wyparowuje cała równocześnie, tak samo znika równocześnie ruch prany po wdechu i po wydechu”*.

By zrozumieć te wyjaśnienia trzeba przypomnieć sobie nasze

wcześniejsze rozważania, w których podkreśliliśmy fakt, że prana jest funkcją świadomości empirycznej, umysłu. Czyli opisując bieg prany mamy na myśli „ruch” umysłu. Na zewnętrznym etapie zatrzymujemy ruch świadomości poprzez koncentrację na wybranym przedmiocie podczas zatrzymania oddechu po wydechu. W pranajamie wewnętrznej zatrzymujemy ruch świadomości, zatrzymując oddech po wdechu z odpowiednim przedmiotem koncentracji. W pranajamie z powściągnięciem dokonujemy jednorazowego aktu woli, który ucina ruch świadomości zarówno po wdechu, jak i po wydechu. Ta i następna sutra pokazują ewolucję umysłu poprzez praktykę pranajamy, ewolucję koncentracji i spokoju umysłu w kierunku samadhi.

Wjasa kontynuuje dalej, omawiając dalszą część sutry II.50 (Jbh. II.50): *„Wszystkie te trzy [pranajamy] ćwiczy się przy pomocy miejsca; mają one bowiem miejsce (deśa) będące przedmiotem świadomościowym. Są ćwiczone przy pomocy czasu (kala), co znaczy, że są określone przez ujmowanie ich w danej liczbie momentów. Są ćwiczone przy pomocy liczby (sankhja). Przez określoną liczbę oddechów jest pierwszy akt pranajamy. Gdy do tego utrzymywanego aktu tej pranajamy dołączy się drugą pranajamę przez taką samą liczbę oddechów, to jest drugi akt. Tak samo zachodzi trzeci akt pranajamy. W ten sposób ćwiczenie przy pomocy liczby jest słabe, średnie lub silne. Gdy ktoś praktykuje pranajamę w ten sposób staje się ona długotrwała i subtelna”.*

Patańdżali stwierdza, że poszczególne etapy pranajamy mogą być *„regulowane pod względem miejsca, czasu i liczby”*. Miejsce (deśa) odnosi się do przedmiotu koncentracji w pranajamie i jest najważniejszym elementem praktyki (stąd też Patańdżali wymienia miejsce jako pierwsze). Zależnie od szkół praktyki, przedmiotem koncentracji może być dźwięk oddechu (w nozdrzach lub krtani), mantra, miejsce w ciele, określona myśl lub wyobrażenie etc. Pranajama

ma również być regulowana pod kątem czasu (kala), tj. czasu trwania oddechu i proporcji między poszczególnymi częściami oddechu (wdech, zatrzymanie po wdechu, wydech, zatrzymanie po wydechu). Ostatnim istotnym czynnikiem jest liczba (sankhja), która wyraża się w odpowiednio dobranej ilości powtórzeń. Ze względu na fakt, że pranajama ma zmieniać nasze uwarunkowania i wzorce aktywności umysłowej, jakości miejsca, czasu i liczby muszą być odpowiednio dobierane z uwzględnieniem tempa procesu wysubtelniania się świadomości empirycznej.

W sutrze II.51 Patańdżali wspomina o jeszcze jednym etapie pranajamy, mówiąc: ***„Czwarta (pranajama) przekracza przedmiot świadomościowy, który występuje przy zewnętrznej i wewnętrznej pranajamie”*** *(bahya abhyantara visayaksepi caturhah).* O ile na trzecim, z poprzednio omawianych etapów, równoczesne powściągnięcie prany po wdechu i wydechu, następowało jeszcze jako wyraźny, choć subtelny akt woli, na czwartym etapie przekraczamy poziom wolicjonalny, poziom wysiłku. Zatrzymanie poruszenia prany, a co za tym idzie poruszeń umysłu, następuje bezwysiłkowo, naturalnie, bez kontroli. O ile na trzech poprzednich etapach pracujemy jeszcze z mniej lub bardziej subtelnymi przejawami świadomości empirycznej, na tym etapie dokonujemy transcendencji (przekroczenia) poziomu umysłu. Bardzo wyraźnie widać zatem, że pranajama nie jest w swojej istocie ćwiczeniem oddechowym, lecz ćwiczeniem medytacyjnym. To miał na myśli Adi Śankara, podkreślając w *Aparokśanubhuti*, że *„manipulacja palcami przy nosie to pranajama dla głupich”*.

W kolejnych dwóch sutrach Patańdżali objaśnia efekty praktyki pranajamy. W sutrze II.52 stwierdza: ***„W wyniku tego [praktyki pranajamy] zostają zniszczone przeszkody zakłócające***

jasność poznania” *(tatah ksiyate prakaśavarana).* Wjasa komentuje to w następujący sposób (Jbh. II.52): *„U jogina ćwiczącego pranajamy ginie karman, przysłaniający poznanie (jnana) rozróżniające (viveka). (...) Nie ma wyższego tapasu od pranajamy, przy jej pomocy usuwa się całkowicie zanieczyszczenia i osiąga światło poznania”.*

W kolejnej sutrze – II.53 – przeczytamy: ***„[Dzięki pranajamie] umysł osiąga zdolność do koncentracji”*** *(dharanasu ca yogyata manasah).* Wjasa podkreśla bez wahania (Jbh. II.53): *„Przez samą tylko praktykę pranajamy można osiągnąć zdolność koncentracji”*, co potwierdza przedstawioną przeze mnie wcześniej tezę o medytacyjnym umiejscowieniu praktyki pranajamy. W ten sposób pranajama prowadzi do urzeczywistnienia jogi, rozumianej jako procesy samadhi.

Rozdział drugi: Warianty pranajamy

Dwa sposoby kontroli przepływu powietrza w praktyce pranajamy

Sednem praktyki pranajamy jest niewątpliwie zatrzymanie umysłu (zogniskowanie na przedmiocie koncentracji) podczas zatrzymania oddechu po wdechu i po wydechu. Jednakże bardzo istotnym zagadnieniem jest także kontrola przepływu powietrza podczas wdechów i wydechów. Zasadniczo stosuje się dwie metody kontroli przepływu powietrza:

- kontrola przepływu powietrza przez zwężenie głośni w krtani (technika ujjayi),
- regulacja przepływu powietrza w nozdrzach za pomocą palców dłoni (zatykanie i odtykanie nozdrzy, częściowe zwężanie etc.).

Są warianty pranajamy, w których się łączy jeden i drugi tryb, np. wdech wykonujemy pierwszą techniką (ujjayi), a wydech przez jedno z nozdrzy (druga technika), natomiast nigdy nie stosujemy jednej i drugiej techniki jednocześnie (czyli nie próbujemy wykonywać oddechu ujjayi kontrolując przepływ powietrza w nozdrzach palcami).

Technika ujjayi – kontrola przepływu powietrza przez zwężenie głośni

Joga Upaniszady podają, że wdech ma być tak jednolity jak picie wody przez słomkę, a wydech płynny niczym przelewanie oleju z jednego naczynia do drugiego.

W technice oddechu ujjayi musimy oddychać miękko i spokojnie. Oddech nie ma być przesadnie głośny, ale taki, byśmy mogli sami słyszeć dźwięk oddechu. Gdy oddychamy w sposób słyszalny dla siebie możemy

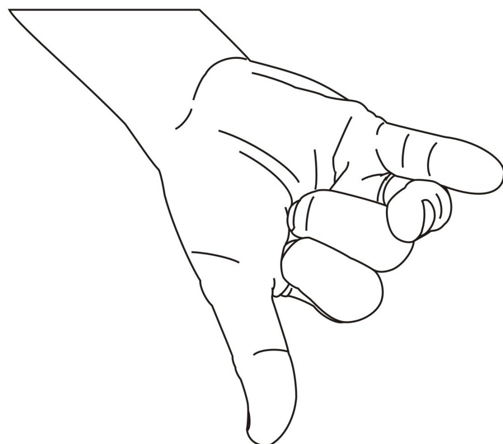
usłyszeć jedną z dwóch opcji: albo wdechy i wydechy szumią w naszych nozdrzach, albo słychać przydechowy dźwięk, który rezonuje znacznie głębiej – w krtani. Staramy się tak oddychać, by dążyć do tego drugiego sposobu oddychania. Jeśli to jest trudne do wykonania polecam przećwiczyć to w następujący sposób. Zrób wdech i z wydechem wyszeptaj dźwięk „haaa". Zrób kolejny wdech i znów postaraj się wyszeptać dźwięk „haaa", ale tym razem z zamkniętymi ustami. Prawdopodobnie uda Ci się w ten sposób uzyskać właśnie ten dźwięk oddechu, którego poszukujemy. Gdy opanujesz ten sposób wydobywania wydechu, postaraj się w podobny sposób wykonywać wdech. A.G. Mohan w następujący sposób opisuje sposób oddychania ujjayi: *„W oddychaniu typu ujjayi delikatnie zamykamy głośnię tak, by odczuwać jak powietrze przepływa przez krtań. (...) Naszym celem jest kreowanie raczej cichego dźwięku. (...) Krishnamacharya często używał określenia na ujjayi 'Odczuj wrażenie delikatnego tarcia w krtani'"*.

Oddychając techniką ujjayi niejako wymuszamy kontrolę przepływu oddechu przez zwężenie głośni. Technika ta powinna być stosunkowo prosta, szczególnie, że w większości pranajam utrzymujemy głowę w jalandhara bandże (z głową opuszczoną w stronę mostka).

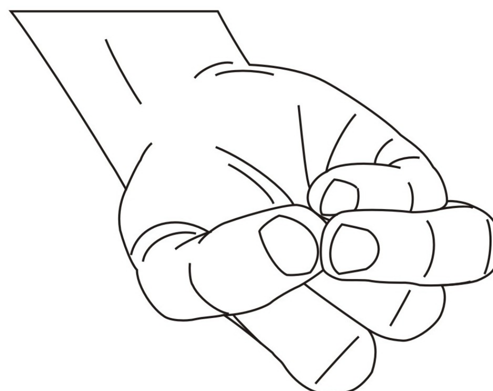
Technika pranajam palcowych – kontrola przepływu powietrza w nozdrzach

Innym sposobem kontroli strumienia oddechu jest regulacji przepływu powietrza w nozdrzach za pomocą palców dłoni, ułożonych w tzw. mrgi mudrze. Mrgi mudrę wykonujemy w następujący sposób: palec wskazujący i środkowy prawej dłoni zwijamy w stronę wnętrza dłoni i blokujemy o nasadę kciuka (*rys. 2.1*). Następnie łączymy czubek kciuka z koniuszkami palca serdecznego i małego (*rys. 2.2*). Tak ułożoną dłoń, kładziemy na nosie i zjeżdżamy palcami do momentu, w którym

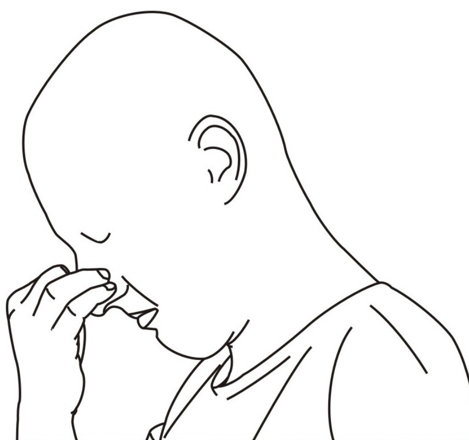
wyczujemy, że kończy się chrząstka nosowa (czyli do miejsca, gdzie twarda część przechodzi w miękkie skrzydełka nosa). Palce zatrzymujemy na skrzydłach nozdrzy tuż pod krawędzią chrząstki nosowej (*rys. 2.3*).



Rys. 2.1 *Palec wskazujący i środkowy prawej dłoni zwijamy w stronę wnętrza dłoni i blokujemy nasadę kciuka*



Rys. 2.2 *Łączymy kciuk z koniuszkami palców serdecznego i małego*



Rys. 2.3 *Palce zatrzymujemy na skrzydłach nozdrzy tuż pod krawędzią chrząstki nosowej*

Podstawowy sposób kontroli przepływu powietrza w nozdrzach polega po prostu na tym, że zatykamy nozdrze, którym nie chcemy

oddychać, a pozostawiamy otwarte to, którym chcemy wpuścić lub wypuścić powietrze. Np. gdy chcemy zrobić wdech lewym nozdrzem – zatykamy prawe, a lewe pozostawiamy otwarte. Przy zatrzymaniach oddechu niektórzy nauczyciele, np. Ranjit Sen Gupta doradzają zatkanie obu nozdrzy, ale wiele osób czuje się z tym niekomfortowo (u niektórych powstaje wrażenie, że po zatkaniu obu nozdrzy przy wstrzymaniu oddechu, wzrasta ciśnienie w głowie, szczególnie w uszach). Dlatego można przyjąć, że zarówno zatrzymywanie oddechu z zatykaniem obu nozdrzy, jak i pozostawienie ich otwartych w trakcie kumbhaki (zatrzymania) jest prawidłowe. Ja sam preferuję opcję z odetkanymi nozdrzami.

Gdy jesteśmy oswojeni z zatykaniem i odtykaniem nozdrzy w pranajamach palcowych i nie powoduje to naszej dekoncentracji w trakcie praktyki, możemy pracować nad bardziej precyzyjną kontrolą przepływu powietrza w nozdrzach. Nie wszyscy odczuwają potrzebę takiej pracy i nie uważam, żeby było to niezbędne. Natomiast część osób w trakcie praktyki pranajam palcowych może odczuwać jeden z dwóch problemów: (a) jedno nozdrze jest wyraźnie bardziej zatkane i powietrze trudniej przepływa lub (b) pojawia się wrażenie, że przy wdechu wpływa „za dużo" powietrza i przy wydechu nie można wypuścić całego (czy też odwrotnie, że przy wdechu nabraliśmy zbyt mało powietrza, które „kończy się" przed końcem wydechu). W celu usunięcia wymienionych wyżej niedogodności możemy zastosować bardziej subtelną formę kontroli przepływu powietrza w nozdrzach.

Otóż, gdy chcemy, by danym nozdrzem przepływało trochę mniej powietrza, wystarczy koniuszkami palców delikatnie docisnąć skrzydełko nosa tak, by zwęzić jego przekrój, ale nie uniemożliwić przepływu powietrza. Np. chcę wziąć wdech prawym nozdrzem, ale zmniejszyć trochę ilość wpływającego powietrza – zatykam w związku z tym lewe nozdrze i delikatnie przyciskam prawe tak, żeby go nie zamknąć,

ale zmniejszyć ilość wpływającego powietrza.

Może nastąpić również odwrotna sytuacja – chcemy odetkać lub rozszerzyć nozdrze. Wówczas również przykładamy koniuszki palców (kciuka lub małego z serdecznym w zależności od tego, na które nozdrze chcemy zadziałać) do skrzydełka nosa, ale tym razem zjeżdżamy palcami aż dotkniemy skóry twarzy tuż przy granicy z nosem. W tym miejscu dosyć mocno dociskamy palce i odciągamy dociśniętą skórę w stronę skroni. To powinno delikatnie otworzyć przewody nosowe i zwiększyć przepływ powietrza w danym nozdrzu.

Warianty i odmiany ćwiczeń pranajamy

W dalszej części niniejszej książki przeczytacie jak budować swoją praktykę pranajamy w oparciu o pracę z (a) przedmiotem koncentracji w pranajamie (deśa), (b) z proporcjami pomiędzy poszczególnymi częściami oddechu (kala) oraz (c) ilością powtórzeń danej praktyki (sankhja). Poniżej opisuję warianty i odmiany ćwiczeń pranajamy, które można będzie dostosować do wyżej wymienionych trzech wartości.

Oddychanie brzuszne

Tzw. oddychanie brzuszne powinno być pierwszym ćwiczeniem oddechowym, którego się uczymy. Pierwszy etap tej praktyki to położenie się na plecach w relaksie i oddychanie w taki sposób, by przy wdechach brzuch się unosił, a przy wydechach opadał. Jeśli trudno to wyczuć można położyć sobie dłonie (lub jedną dłoń) na brzuchu i obserwować ich (jej) ruch w górę i w dół, podczas wdechów i wydechów.

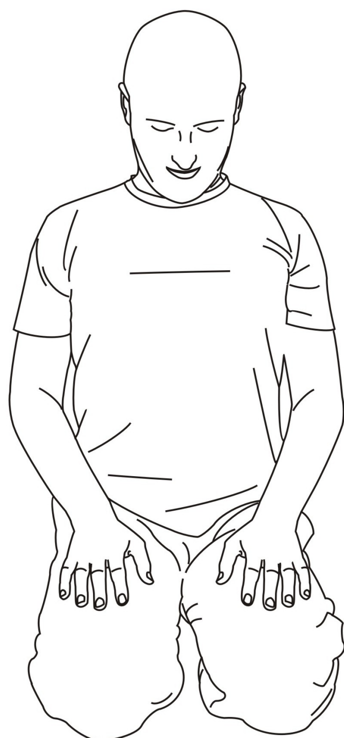
Gdy to ćwiczenie jest dla nas łatwe i komfortowe, powinniśmy przejść do realizacji oddechu brzusznego w pozycji siedzącej. Tutaj sposób oddychania trochę się zmienia, ponieważ zmienia się oddziaływanie grawitacji na układ oddechowy. O ile w oddychaniu

brzusznym na leżąco, wdech był bardziej aktywny, a wydech pasywny (w zasadzie dokonywał się przez rozluźnienie odpowiednich mięśni), o tyle tutaj – wdech jest bardziej pasywny, a wydech aktywny – aby go zainicjować trzeba delikatnie pchnąć mięsień prosty brzucha w tył, w stronę pleców. Ten mechanizm wykorzystujemy później ucząc się kapalabhati.

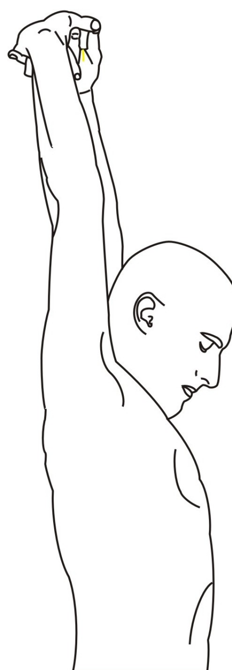
Kapalabhati krija

Siadamy z wyprostowanym tułowiem, z wdechem wydłużamy kręgosłup, a z wydechem opuszczamy głowę w dół w stronę mostka, nie tracąc wydłużenia kręgosłupa. Broda nie musi dotknąć mostka, ale gardło musi pozostać rozluźnione. W technice tej wychodzimy od oddychania brzusznego, przesadnie wzmacniając kolejne wydechy. Gdy czujemy się gotowi możemy przejść do właściwej techniki.

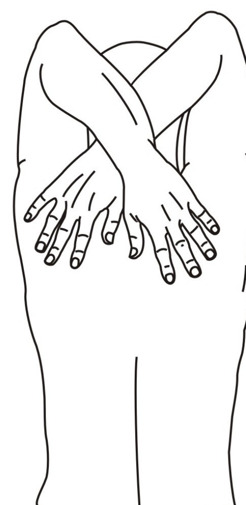
Siedząc z głową opuszczoną i wydłużonym kręgosłupem, wykonujemy serię 5-36 oddechów, w których wyrzucamy powietrze na wydechu przez energiczne pchnięcie mięśni brzucha w tył, a wdech pozwalamy, by nabrał się sam. Gdy pojawiają się zawroty głowy lub kaszel oznacza to, że liczba oddechów w serii była zbyt duża. Serię oddechów powtarzamy 3-5 razy. Możemy zastosować różne ułożenia dłoni, przedstawione na ilustracjach. Wówczas co seria zmieniamy mudrę dłoni (*rys. 2.4, 2.5, 2.6*).



Rys. 2.4 *D*łonie na kolanach, głowa w jalandharabandże



Rys. 2.5 Dłonie w parvatasanie, głowa w jalandharabandże



Rys. 2.6 Dłonie skrzyżowane na barkach, głowa w jalandharabandże

Bhastrika krija

Bhastrika krija opiera się na tych samych prawidłach, co kapalabhati. O ile jednak w kapalabhati tylko intensywny wydech był aktywowany przez nas, w bhastrika pranajamie inicjujemy zarówno intensywny wydech, jak i szybki wdech. W związku z tym ta technika jest szybsza i ma mocniejsze hiperwentylacyjne działanie. Zanim do niej przejdziemy powinniśmy komfortowo czuć się w kapalabhati.

Zarówno kapalabhati, jak i bhastriki nie stosujemy w trakcie ciąży, menstruacji i przy stanach zapalnych jamy brzusznej oraz górnych dróg oddechowych (jest także zabroniona przy zapaleniu zatok). Przy astmie ostrożnie stosujemy kapalabhati (tylko pod kierunkiem wykwalifikowanego nauczyciela i nie w trakcie ataków), ale nie stosujemy bhastriki. Jedna i druga technika stosowane są w niektórych szkołach

jako procedury przygotowujące do dalszych praktyk pranajamy. Mają działanie oczyszczające dla układu oddechowego i pokarmowego, wzmacniają także mięśnie głębokie.

Ujjayi pranajama

Ujjayi pranajama opiera się o opisaną na początku tego rozdziału technikę ujjayi. W różnych wariantach tej pranajamy, przynajmniej jedna część oddechu jest realizowana techniką ujjayi. Znam pięć wariantów ujjayi pranajamy, które wymieniam poniżej:

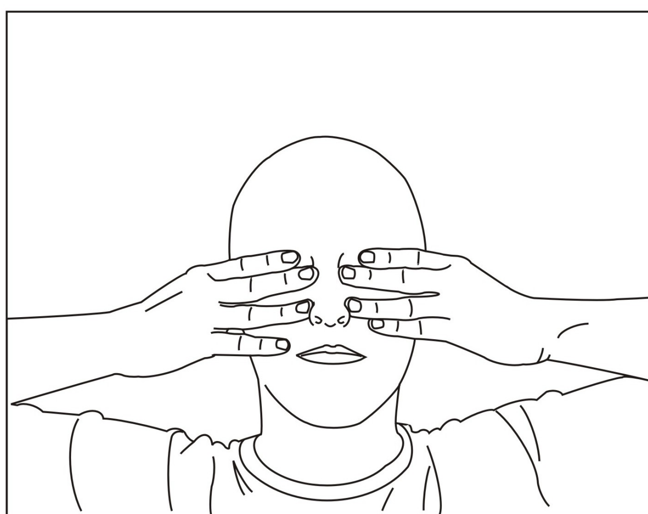
- ujjayi pranajama bez kontroli nozdrzy (tutaj zarówno wdech, jak i wydech są realizowane techniką ujjayi),
- postklasyczny wariant ujjayi pranajamy (opisany w tekstach hatha vidyi) – wdech ujjayi, wydech lewym nozdrzem
- anuloma ujjayi – wdech techniką ujjayi (oba nozdrza otwarte), wydech raz lewym, raz prawym nozdrzem
- viloma ujjayi – wdech raz lewym, raz prawym nozdrzem, wydech techniką ujjayi (oboma nozdrzami),
- pratiloma ujjayi – wdech ujjayi (oba nozdrza), wydech lewe nozdrze, wdech lewe nozdrze, wydech ujjayi; wdech ujjayi, wydech prawe nozdrze, wdech prawe nozdrze, wydech ujjayi.

Oczywiście we właściwej praktyce ujjayi pranajamy należy uwzględnić także zatrzymania oddechu. We wszystkich wyżej wymienionych odmianach ujjayi pranajamy siedzimy z wyprostowanym tułowiem i głową opuszczoną do jalandhara bandhy.

Ujjayi jest pranajamą równoważącą, powinna utrzymywać spokojny, ale nie senny stan umysłu.

Bhramari pranajama

W bhramari pranajamie siadamy z wyprostowanym tułowiem, ale nie opuszczamy głowy w dół. Najczęściej w pranajamie tej stosuje się śanmukhi mudrę (pieczęć siedmiu otworów twarzy), znaną też jako joni mudrę (rys. 2.7). Unosimy dłonie i układamy je na twarzy w następujący sposób: kciuki wkładamy do uszu (kciuki autentycznie, a nie symbolicznie zatykają uszy), palce wskazujące i środkowe kładziemy (nie dociskając) na powiekach, palce serdeczne mniej więcej na wysokości nosa, a małe – w pobliżu kącików ust. Łokcie układamy w taki sposób, by nie zamykać klatki piersiowej.



Rys. 2.7 *Śanmukhi mudra*

Pozostając z wyprostowanym tułowiem i dłońmi ułożonymi w śanmukhi mudrze, wykonujemy wdechy techniką ujjayi, a wydechy wydając buczący dźwięk, przypominający pszczołę lub trzmiela (bhramara to nazwa jednego z gatunków trzmieli w Indiach). Oczywiście wprowadzamy również zatrzymanie oddechu po wdechu lub po wydechu. Akurat w tej technice częściej stosuje się zatrzymanie po wydechu. Bhramari

pranajama ma za zadanie wprowadzić w stan głębokiego relaksu, z zachowaniem zdolności umysłu do skupienia.

Nadi śodhana pranajama

Przez szkoły wywodzące się z postklasycznej hatha vidyi uważana jest za najważniejszą pranajamę. Siedząc z wyprostowanym tułowiem i głową opuszczoną do jalandhara bandhy, wykonujemy wdech lewym nozdrzem, wydech prawym, po czym wdech prawym, a wydech lewym nozdrzem. Oczywiście w odpowiednich momentach wprowadzamy zatrzymania oddechu po wdechu i/ lub po wydechu.

Nadi śodhana jest pranajamą równoważącą układ nerwowy i stan umysłu.

Surja bhedana pranajama

Pracując w analogiczny sposób jak w nadi śodhana pranajamie, wykonujemy oddech w następujący sposób: wdech prawym nozdrzem, a wydech lewym (i tak w kółko). Jest to pranajama rozgrzewająca, szczególnie jeśli wykonujemy ją z zatrzymaniem oddechu po wdechu.

Ćandra bhedana pranajama

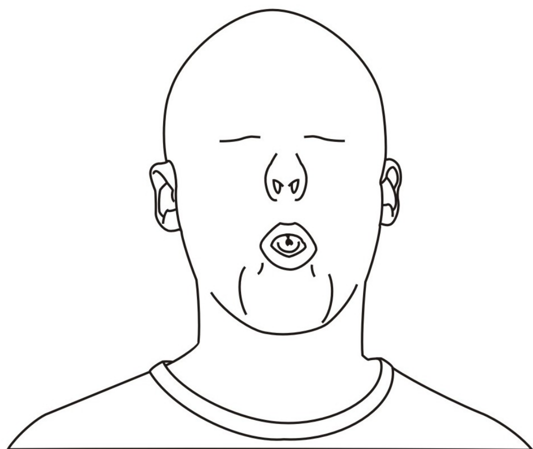
Jest to najmniej popularny z wymienionych tutaj wariantów pranajamy. Niektóre szkoły w ogóle nie uznają ćandra bhedana pranajamy. Jest ona przeciwieństwem surja bhedy: wdech prowadzimy lewym nozdrzem, a wydech prawym. Przynosi nawilżenie układu oddechowego i schłodzenie, szczególnie jeśli wykonujemy ją z zatrzymaniem oddechu po wydechu.

Śitali pranajama

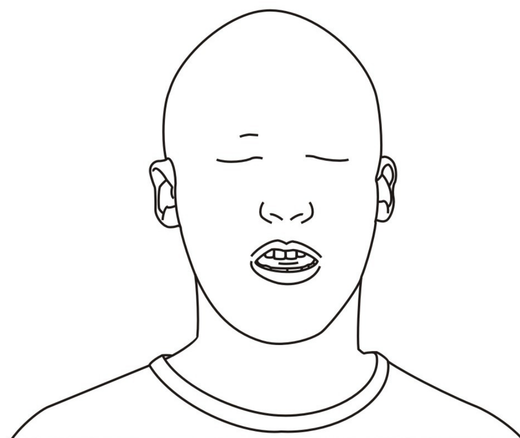
Zaczynamy tutaj z tułowiem wyprostowanym, a głową opuszczoną do jalandhara bandhy. Formujemy z nawilżonego języka rurkę, którą wystawiamy przez wargi ułożone w „dziubek" (*rys. 2.8*). Przez tak ułożony język wykonujemy powolny wdech, jednocześnie unosząc powoli głowę do góry aż do delikatnego odchylenia jej do tyłu. Zatrzymując oddech po wdechu, chowamy język układając go w jihva bandże (podwijamy język i układamy jego czubek na podniebieniu miękkim) i jednocześnie powoli wracamy z głową w stronę mostka do jalandhara bandhy. Następnie albo wykonujemy wydech ujjayi albo wydech raz lewym, a raz prawym nozdrzem. Ten drugi wariant będzie bardziej typowy dla tej pranajamy, a zatem będzie podkreślał jej chłodzące i nawilżające działanie. Tę i następną technikę wykonuje się przede wszystkim latem. Znajdują również zastosowanie w usuwaniu odczucia gorąca u kobiet w ciąży i w trakcie menopauzy.

Sitkari pranajama

Sitkari pranajamę wykonujemy analogicznie jak śitali, przy czym zamiast tworzyć rulonik z języka, wkładamy go płasko między delikatnie zaciśnięte zęby (*rys. 2.9*). Jest to zastępnik śitali pranajamy dla osób, które mają trudność ze zwinięciem języka w rulonik. Korzyści osiągane przez ten wariant pranajamy są analogiczne do poprzedniej techniki.



Rys. 2.8 *Śitali pranajama*



Rys. 2.9 *Śitkari pranajama*

Rozdział trzeci: Czas (kala) w pranajamie – proporcje oddechu

Jednym z aspektów, który Patańdżali przypisuje pranajamie jest czas (kala). Pod tym terminem rozumie się proporcję między poszczególnymi częściami oddechu.

Warto pamiętać, że wdech, wydech i zatrzymania po nich mają swój określony potencjał. Przedstawiam go poniżej w formie tabeli. W pranajamie możemy umiejętnie manipulować tym potencjałem dla uzyskania pewnych właściwości, które są nam potrzebne.

Wdech i zatrzymanie oddechu po wdechu	**Wydech i zatrzymanie oddechu po wydechu**
+	–
Aktywizacja	Pasywność, rozluźnienie
Otwarcie klatki piersiowej, wydłużenie kręgosłupa	Zamknięcie i rozluźnienie ciała, skrócenie kręgosłupa
Zwiększenie napięcia mięśniowego	Zmniejszenie napięcia mięśniowego
Działanie przeciw grawitacji	Poddanie się grawitacji
Ciepło i suchość	Zimno i wilgoć

W zasadzie w praktyce pranajamy stosujemy dwa rodzaje rytmu oddechu: samavritti i visamavritti.

Samavritti są to rytmy oddychania, w których:

- wdech, zatrzymanie oddechu po wdechu, wydech, zatrzymanie oddechu po wydechu są równej długości, np. wdech 4 sekundy – zatrzymanie 4 sekundy – wydech 4 sekundy – zatrzymanie 4 sekundy;

- wdech i wydech są tej samej długości oraz zatrzymanie po wdechu i po wydechu są równe, np. wdech 4 sekundy – zatrzymanie 2 sekundy – wydech 4 sekundy – zatrzymanie 2 sekundy.

Visamavritti to rytmy oddychania, w którym części oddechu są różnej długości. Klasycznie podawanym rytmem visamavritti do pranajamy jest proporcja: 1:4:2(:1).

Są „szkoły” pranajamy, w których bardzo dużą wagę przywiązuje się do utrzymywania określonych proporcji między poszczególnymi częściami oddechu (zazwyczaj 1:4:2 lub 1:4:2:1). W ten sposób naucza m.in. Ranjit Sen Gupta. Nie jest to bardzo widoczne w jego książce, ale miałem okazję spotkać się z nim w 2007 roku i w rozmowach, które prowadziliśmy na temat pranajamy zawsze wracał do podkreślania wagi rytmu 1:4:2(:1) w jego nauczaniu. Są z kolei szkoły, w których zupełnie porzuca się ten aspekt, który istotnie nie jest najważniejszy w praktyce pranajamy w kontekście wynikających z niej praktyk medytacyjnych.

Gdy pracujemy z budowaniem różnych proporcji oddechu, zaczynamy od rytmów samavritti, a dopiero po ich opanowaniu przechodzimy do technik visamavritti. Pierwszy z wyżej wymienionych rytmów jest łatwiejszy do opanowania, ponieważ w praktyce większości asan już wykonujemy równe wdechy i wydechy, co stanowi niejako przedsmak samavritti.

Rozdział czwarty: Liczba (sankhja) w pranajamie

Innym aspektem pranajamy wymienianym przez Patańdżalego jest sankhja – liczba powtórzeń pranajamy. Tak jak w innych kwestiach, tutaj również należy kierować się zdrowym rozsądkiem. Zaczynamy od mniejszej liczby powtórzeń i stopniowo możemy ją zwiększać, zgodnie z zasadą inteligentnych kroków. Np. możemy zacząć od wykonywania 6 cykli danej pranajamy, a po miesiącu – dwóch zwiększyć ilość wykonywanych powtórzeń do 12 cykli.

Liczba powtórzeń wyznacza również nasz czas praktyki. Dlatego kierując się ustalaniem ilości cykli danego ćwiczenia musimy się kierować nie tylko naszymi możliwościami, ale także dostępnym dla nas czasem. Tak jak w każdej innej praktyce – w pranajamie lepiej postawić na regularność praktyki kosztem skrócenia czasu praktyki (lepiej praktykować codziennie po 5-10 minut niż 2 razy w tygodniu po 20-30).

Gdy mówimy o liczbie powtórzeń pranajamy, musimy odpowiedzieć na pytanie jak liczyć cykle danej praktyki, by proces liczenia nas nie dekoncentrował. W praktyce najczęściej stosuje się 2 sposoby: odliczanie za pomocą różańca (zwykły różaniec, mala, tasbih) lub odliczanie prawym kciukiem na paliczkach prawej dłoni.

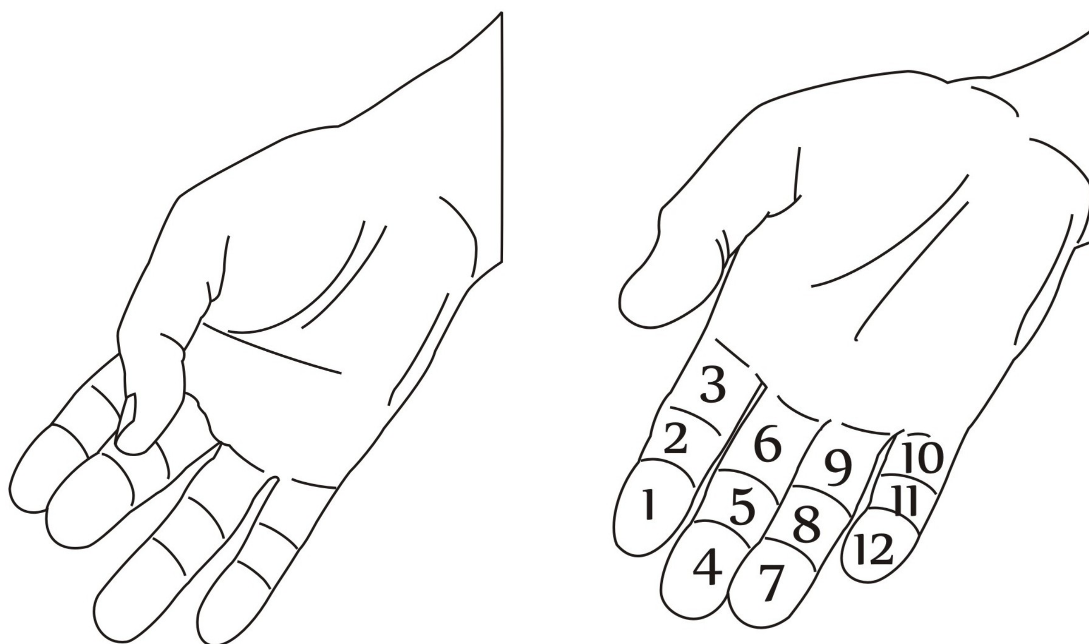
Różaniec (malę, tasbih) chwytamy prawą dłonią w taki sposób, by koraliki były przesuwane pomiędzy kciukiem a palcem środkowym (*rys. 4.1*). Przy każdym powtórzeniu pranajamy, przesuwamy palce o jeden koralik do przodu.

Tak jak wspomniałem, istnieje również drugi sposób liczenia powtórzeń danej techniki pranajamy. Gdy spojrzymy na wnętrze dłoni, lekko uginając palce wskazujący, środkowy, serdeczny i mały,

dostrzeżemy podziały między paliczkami. Każdy z wyżej wymienionych palców ma po 3 paliczki. Dzięki temu zawsze mamy ze sobą podręczne narzędzie do odliczania do dwunastu. Aby odmierzać ilość powtórzeń danej techniki, po prostu wodzimy prawym kciukiem po kolejnych paliczkach palców: wskazującego, środkowego, serdecznego i małego prawej dłoni (*rys. 4.2*). Gdy skończymy pierwszą dwunastkę i nadal chcemy odliczać, znów wracamy do początku i odliczamy kolejno paliczki, zaczynając ponownie od palca wskazującego.



Rys. 4.1 *Trzymanie różańca (mali, tasbihu)*



Rys. 4.2 Odliczanie przy użyciu paliczków palców dłoni

Rozdział piąty: Przedmiot koncentracji (deśa) w pranajamie

Deśa dosłownie oznacza miejsce. Ze względu na koncentracyjno-medytacyjny charakter ćwiczenia pranajamy termin „miejsce” musimy rozumieć w tym kontekście jako „miejsce, na którym ogniskujemy umysł”, czyli po prostu przedmiot koncentracji. Warto zwrócić uwagę, że z 3 aspektów pranajamy, Patańdżali w Jogasutrach wymienia deśa jako pierwszy, skąd możemy domniemywać, że uważa go za najważniejszy. Tę tezę potwierdza również moje doświadczenie praktyczne oraz analiza sposobów nauczania pranajamy przez najbardziej znaczących nauczycieli jogi/ medytacji.

O ile w praktyce nie zawsze odwołujemy się do opisanych w poprzednich rozdziałach jakości czasu (kala) i liczby (sankhja), o tyle przedmiot koncentracji jest w zasadzie czynnikiem konstytuującym pranajmę i co za tym idzie – jej niezbywalnym atrybutem.

Są bardzo różne podejścia do tematu deśa w praktyce pranajamy. W dalszej części tego rozdziału omówię zastosowania następujących przedmiotów koncentracji w pranajamie:

- bandhy (mula, uddiyana, jalandhara oraz jihva bandha),
- afirmacje i wizualizacje,
- dźwięk i mantry,
- sankalpa (intencja),
- koncentracja na punktach w ciele lub ośrodkach energetycznych.

Bandhy jako przedmiot koncentracji w pranajamie

Przedmiotem koncentracji mogą stać się bandhy, których uczymy się już podczas praktyki asan jako element synchronizacji oddechu z ruchem. Gdy traktujemy je jako przedmiot koncentracji w praktyce pranajamy, wówczas przy wdechu i wydechu koncentrujemy się na uzyskaniu jednolitego dźwięku oddechu ujjayi, na zatrzymaniu oddechu po wdechu stosujemy mula bandhę, a po wydechu – mula i uddiyana bandhę. Jalandhara bandha jest utrzymywana przez wszystkie części oddechu. W ten sposób możemy zrealizować prawie wszystkie warianty i odmiany pranajam opisane w drugim rozdziale, a w szczególności odmiany ujjayi pranajamy, nadi śodhanę oraz surya bhedana pranajamę. Czasami koncentrację na bandhach łączy się innymi przedmiotami koncentracji, najczęściej z koncentracją na mantrze (na zatrzymaniach oddechu, szczególnie po wdechu).

Oprócz mula, uddiyana i jalandhara bandhy stosuje się również czasami czwartą bandhę – tzw. jihva bandhę, polegającą na podwinięciu języka i utrzymywaniem czubka języka przy podniebieniu miękkim. Zastosowanie jihva bandhy zostało już opisane przy okazji opisu śitali i śitkari pranajamy, w którym właśnie stosuje się tę bandhę.

Poniżej, dla przypomnienia, opisuję technikę wykonania jalandhara, mula i uddiyana bandhy.

Jalandhara bandha

‘Jala’ oznacza nektar; ‘dhara’ oznacza podtrzymywanie. ‘Jalandhara bandha’ jest zatem więzem, który podtrzymuje nektar. W tradycji alchemii indyjskiej uważa się, że w punkcie między brwiami przechowywany jest nektar Amrita, odpowiedzialny za długowieczność.

Zazwyczaj spływa poprzez gardło w stronę żołądka, gdzie jest spalany przez ogień trawienny (agni). Hatha jogini zatem opracowali dwa sposoby na zachowanie Amrity – pozycje odwrócone i jalandhara bandhę. Połączenie tych dwóch elementów znajdujemy w sarvangasanie (świecy), stąd waga tej pozycji w sekwencjach praktyki asan. Tradycja podaje, że pozycję tę odkrył i nauczał Jalandharanatha. Jalandhara bandha pomaga wydłużyć kręgosłup piersiowy, uspokaja układ nerwowy, jak również pomaga kontrolować proces oddychania.

Aby wykonać jalandhara bandhę, zachowując uniesiony mostek i wydłużony kręgosłup, opuszczamy brodę w kierunku zagłębienia nadmostkowego, niewielkiej wklęsłości powyżej rękojeści (górnej części) mostka, pod gardłem. Gdy opuszczamy brodę do mostka, mostek również unosi się w stronę brody, po to, by tułów nie był przygarbiony w pozycji. Gardło ma pozostać rozluźnione.

Jeśli pojawiają się trudności z wykonaniem jalandharabandhy z rozluźnionym gardłem, wówczas warto prześledzić szczegóły mechaniki wykonania tej pozycji. W tym celu warto uświadomić sobie istnienie następujących struktur anatomicznych:

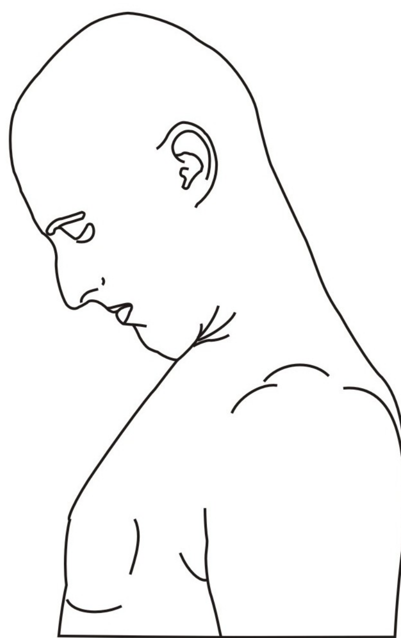
- kość gnykowa,
- kręg szczytowy (pierwszy kręg szyjny),
- guzowatość potyliczna zewnętrzna.

Kość gnykowa jest kością o kształcie podkowy, którą można wyczuć na granicy szyi (gardła) i podbródka. Jest o tyle nietypowąa, że nie ma połączeń z innymi kośćmi. Aby ją odnaleźć, wybadaj za pomocą palców wskazujących obu dłoni jej granice w górnej części szyi, ponad krtanią. Kręg szczytowy jest pierwszym kręgiem szyjnym, na którym opiera się głowa (nie można go niestety wyczuć poprzez dotyk). Guzowatość potyliczna zewnętrzna jest wyrostkiem kostnym z tyłu czaszki, tuż ponad

szyją. Można ją łatwo wyczuć pod palcami dłoni.

Mechanizm anatomiczny wykonania jalandhara bandhy wygląda następująco:

- wydłużamy kręgosłup i unosimy rękojeść mostka (górną część mostka) i obojczyki do góry,
- cofamy kość gnykową w stronę kręgu szczytowego tak, aby gardło miękko wycofało się do tyłu i broda mogła zacząć opadać w dół,
- kręg szczytowy przesuwamy w stronę guzowatości potylicznej zewnętrznej, a guzowatość potyliczną zewnętrzną w stronę czubka głowy.



Rys. 5.1 *Jalandhara bandha*

W trakcie i po wykonaniu całej tej procedury skóra na twarzy i gardło mają pozostać miękkie i rozluźnione. Nie musisz docisnąć brody całkiem do mostka, jeśli czujesz, że powstaje napięcie (*rys. 5.1*).

Uddiyana bandha

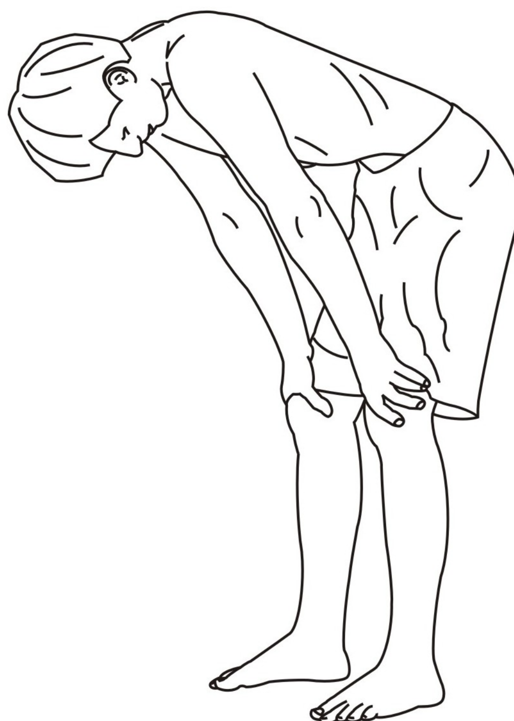
Przedrostek ‘ut’ oznacza ‘do góry’, a termin ‘diiyaana’ pochodzi od rdzenia ‘dii’, co oznacza ‘latać’ lub ‘wznosić się’. Określenie to (wznoszenie do góry – uddiyana) dotyczy podnoszenia się przepony lub kierowania siły witalnej (prany) do góry. Uddiyana bandha pomaga kontrolować pracę tułowia, daje zdrowie narządom wewnętrznym poprzez ich zwarcie (bez napięcia mięśni zewnętrznych) i uniesienie, jak również pomaga wydłużyć miękko przód kręgosłupa.

Pozycję tę klasycznie ćwiczy się stojąc ze stopami na szerokość bioder, z tułowiem lekko pochylonym do przodu, ale można ją też wykonywać siedząc na piętach w vajrasanie. Wykonuje się ją o pustym żołądku, z głową opuszczoną do jalandharabandhy.

Siedząc lub stojąc, z głową opuszczoną, zaobserwuj 2-3 następne wdechy i wydechy. Zorientujesz się, że w trakcie wdechów klatka piersiowa i brzuch otwierają się, a w trakcie wydechów – zamykają się, wycofują. Po kolejnym wydechu zatrzymaj oddech na kilka sekund i zrób udawany wdech (tzn. pracuj tak, jakbyś robił wdech, ale nie wpuszczając powietrza). Dzięki temu wytworzy się ujemne ciśnienie w klatce piersiowej, które zaowocuje tym, że brzuch zostaje wciąnięty do góry. Gdy bezdech zaczyna się już robić niekomfortowy, wówczas rozluźnij brzuch i klatkę piersiową, po czym zrób kolejny miękki wdech (*rys. 5.2*).

Pamiętaj, że uddiyana bandha nie jest „wciągnięciem brzucha”. W istocie w uddiyana bandże mięśnie brzucha są rozluźnione. Wciąganie brzucha na siłę sprawi jedynie, że pozycja będzie bardziej napięta, podczas gdy prawdziwa uddiyana bandha (opisana powyżej) pomoże uzyskać większe rozluźnienie w pozycji i miękkie wydłużenie przodu kręgosłupa. Brzuch wciąga się sam, bez naszej ingerencji. Jeśli ta praca jest dla ciebie trudna lub niezrozumiała to, aby ją zrozumieć zatkaj nos i usta, a następnie podejmij próby zrobienia wdechu. Obserwuj delikatne

zassanie, które powstaje okolicy górnego brzucha. Następnie, gdy zrozumiesz ideę ćwiczenia, wróć do praktyki właściwej uddiyana bandhy.



Rys. 5.2. *Uddiyana bandha*

Mula bandha

Termin ‘mula’ oznacza korzeń, źródło, podstawę, dno miednicy (okolicę anatomicznego krocza). W tym ćwiczeniu zamykamy obszar anatomicznego krocza, co zapobiega utracie energii, jak również przenosi pracę na mięśnie głębokie ciała, zwiększając stabilność kręgosłupa.

Mula bandhy, podobnie jak uddiyana bandhy, początkowo uczymy się na zatrzymaniu oddechu po wydechu. Aby wykonać tę pracę, po wydechu ustabilizuj ciało w asanie i unieś kroczę, napinając mięśnie dna miednicy. Zaobserwujesz prawdopodobnie, że dół brzucha (okolica

między pępkiem a kością łonową) mimowolnie cofnie się także w stronę kręgosłupa.

Pamiętaj, że mula bandha nie jest ani zaciśnięciem zwieracza odbytu, ani zaciśnięciem kanału pochwy u kobiet. Jedno i drugie wykonywane przez dłuższy czas będzie szkodliwe. Jeśli masz trudności ze zlokalizowaniem dna miednicy, usiądź prosto na średnio-twardym krześle i nie napinając pośladków staraj się zbliżyć guzy kulszowe do siebie. Prawdopodobnie odczujesz lekkie napięcie w okolicy krocza (między odbytem a genitaliami) i to jest napięcie, które chcemy odtworzyć w omawianym ćwiczeniu. Najpierw naucz się napinać/ aktywizować krocze, a później podnosić je do góry. Dno miednicy łatwiej jest unieść, gdy mula bandhę zsynchronizujemy z uddiyana bandhą (opisaną powyżej).

Bandh najlepiej uczyć się od dobrego nauczyciela jogi, który sam dogłębnie poznał temat. Sugeruję dużą ostrożność w uczeniu się bandh z książek, płyt DVD itp. Srivatsa Ramaswami odradza wykonywanie bandh u osób z wrzodami, zatwardzeniem, kolką, przerostem prostaty, infekcjami układu moczowego, problemami z menstruacją, chorobami wenerycznymi. Zaleca także ostrożność u osób otyłych. W wielu z tych przypadków można wykonywać część bandh, ale po dokładnym poinstruowaniu przez wykwalifikowanego nauczyciela, aby praktyka była niezwykle „miękka". W trakcie menstruacji i ciąży nie wykonuj mula bandhy ani uddiyana bandhy.

Afirmacje i wizualizacje jako przedmiot koncentracji w pranajamie

Ciekawym, choć rzadziej stosowanym przedmiotem koncentracji

w pranajamie są afirmacje i wizualizacje. Bandhy jako przedmiot koncentracji wynikają z wcześniejszego ich zastosowania w praktyce asan. Ich rodowód sięga hatha vidyi (jogi postklasycznej), gdzie system asan był bardziej sformalizowany niż za czasów jogi klasycznej. Współcześnie głównym propagatorem bandh w pranajamie był Tirumalai Krishnamacharya, co również wynikało ze sporego nacisku na praktykę asan w jego nauczaniu. Z kolei techniki wizualizacyjne i afirmacyjne rozwinęły się bardziej w systemach, w których asany były mniej znaczącym elementem lub w ogóle zostały pomięte. Np. doskonale rozwinięte techniki wizualizacyjno-afirmacyjne znajdziemy w znajdujących się na rozdrożu jogi i sufizmu pranajamach u Hazrat Inayata Khana.

W pewnych technikach wizualizacja lub afirmacja są samodzielnymi przedmiotami koncentracji, a w innych pranajamach – występują razem. Poniżej przedstawiam 2 użyteczne procedury pracy z wizualizacją jako przedmiotem koncentracji w pranajamie (jednej z nich towarzyszy też afirmacja).

Technika wizualizacyjna nr 1 (z afirmacją)

Tę technikę najlepiej stosować w wariantach ujjayi pranajamy i nadi śodhany. Nie wprowadzamy tutaj konkretnego czasu trwania poszczególnych części oddechu (proporcji między wdechem, wydechem a zatrzymaniami), natomiast staramy się zasygnalizować każdą z części oddechu (wdech, zatrzymanie po wdechu, wydech, zatrzymanie oddechu po wydechu). W tabeli poniżej podaję przedmiot koncentracji dla każdej z faz oddechu.

Faza oddechu	**Wizualizacja**	**Afirmacja**
Wdech	Wizualizacja jasnego światła wchodzącego wraz z wdechem przez nos, a następnie idącego drogami oddechowymi aż do płuc	*„Wdycham życie i światło"*
Zatrzymanie oddechu po wdechu (krótkie)	Wizualizacja rozprzestrzeniającego się światła po klatce piersiowej	–
Wydech	Wizualizacja jasnego światła wychodzącego wraz z oddechem	„Promieniuję tym samym"
Zatrzymanie oddechu po wydechu (krótkie)	–	–

Uwagi do techniki:

a) Można wykonywać tę technikę jako technikę tylko wizualizacyjną lub tylko afirmacyjną.

b) Często osoby, którym wizualizacje przychodzą trudniej zniechęcają się, ale tak naprawdę nie jest istotne czy wizualizacja będzie wyraźna, czy też prawie niewidoczna. Istotne jest czy stan umysłu po pranajamie będzie spokojny i skoncentrowany.

c) Jeśli wdech lub wydech jest wykonywany przez jedno z nozdrzy (w niektórych wariantach ujjayi i w nadi śodhanie) wizualizujemy światło przepływające tylko przez to nozdrze, którym wdychamy lub wydychamy.

Technika wizualizacyjna nr 2 (oddech trójkątny, kwadratowy i kołowy)

Tę technikę stosuje się w wariantach ćandra bhedany, surya bhedany, ujjayi i nadi śodhany. W przeciwieństwie do poprzedniej techniki,

w trzech z czterech odmian tego ćwiczenia, nadajemy konkretny rytm oddechowi. Poniżej opisuję 4 odmiany ćwiczenia.

1. Oddech trójkątny (trójkąt z podstawą u góry)

W tej technice wizualizacyjnej traktujemy oddech jako kształt geometryczny, w tym wypadku trójkąt, a poszczególne części oddechu (tu: wdech, zatrzymanie oddechu po wdechu, wydech) wizualizujemy jako ściany tego trójkąta. Wdech i wydech mają być równe, zatrzymanie oddechu po wdechu może być krótsze (a zatem wizualizowany trójkąt będzie najprawdopodobniej trójkątem równoramiennym). Najczęściej stosuje się jedną z trzech odmian tej techniki:

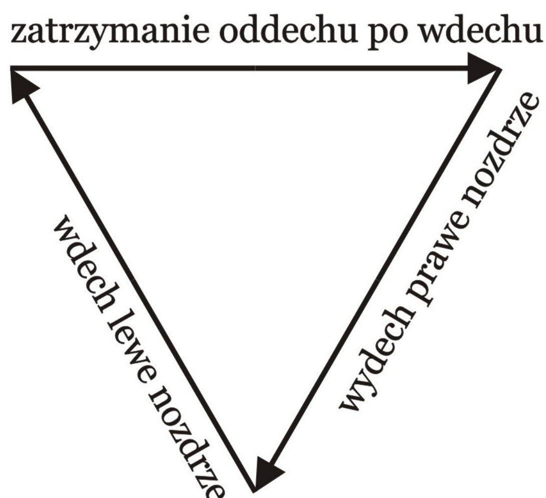
a) ćandra bhedana: wdech lewe nozdrze (wizualizując pierwsze ramię trójkąta z lewej strony), zatrzymanie oddechu po wdechu (wizualizując podstawę trójkąta u góry), wydech prawe nozdrze (wizualizując drugie ramię trójkąta z prawej strony) (*rys. 5.3*);

b) surya bhedana: wdech prawe nozdrze (wizualizując pierwsze ramię trójkąta z prawej strony), zatrzymanie oddechu po wdechu (wizualizując podstawę trójkąta u góry), wydech lewe nozdrze (wizualizując drugie ramie trójkąta z lewej strony) (*rys. 5.4*);

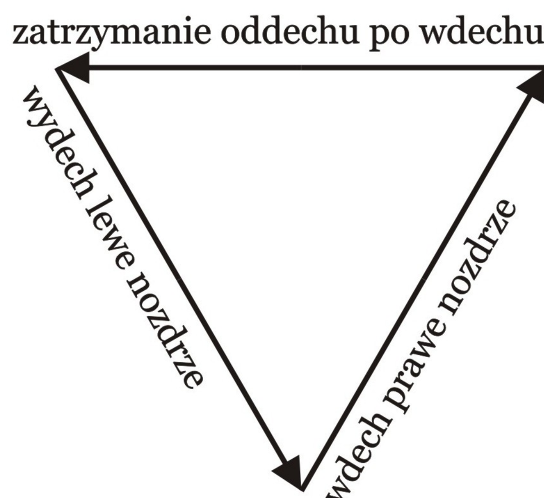
c) ujjayi bez kontroli nozdrzy: wdech ujjayi oba nozdrza – zatrzymanie oddechu po wdechu – wydech ujjayi oba nozdrza (wizualizację można poprowadzić zarówno tak jak w ćandra bhedanie, jak i w surya bhedanie);

d) nadi śodhana: wdech lewe nozdrze – zatrzymanie oddechu po wdechu – wydech prawe nozdrze – wdech prawe nozdrze – zatrzymanie oddechu po wdechu – wydech lewe nozdrze (wizualizację prowadzimy tutaj łącząc sposób z ćandra bhedany i surya bhedany; cykl nadi śodhany składa się z 2 oddechów,

w pierwszym prowadzimy wizualizację jak w ćandra bhedanie, w drugim – jak w surya bhedanie).



Rys. 5.3 *Ćandra bhedana (trójkąt z podstawą u góry)*



Rys. 5.4 *Surya bhedana (trójkąt z podstawą u góry)*

2. Oddech trójkątny (trójkąt z podstawą u dołu)

Jest to technika analogiczna do poprzedniej, przy czym zatrzymanie oddechu następuje tu po wydechu, więc wizualizowany trójkąt ma teraz swoją podstawę u dołu. Wdech i wydech mają być równe, zatrzymanie oddechu po wydechu może być krótsze. Analogicznie do poprzedniej techniki możemy zastosować następujące procedury:

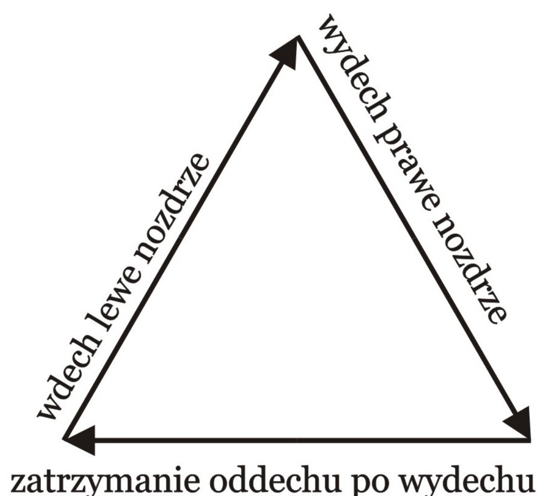
a) ćandra bhedana: wdech lewe nozdrze (wizualizując pierwsze ramię trójkąta z lewej strony), wydech prawe nozdrze (wizualizując drugie ramię trójkąta z prawej strony), zatrzymanie oddechu po wydechu (wizualizując podstawę trójkąta u dołu) (*rys. 5.5*);

b) surya bhedana: wdech prawe nozdrze (wizualizując pierwsze ramię trójkąta z prawej strony), wydech lewe nozdrze (wizualizując drugie

ramie trójkąta z lewej strony), zatrzymanie oddechu po wydechu (wizualizując podstawę trójkąta u dołu) (*rys. 5.6*);

c) ujjayi bez kontroli nozdrzy: wdech ujjayi oba nozdrza – wydech ujjayi oba nozdrza – zatrzymanie oddechu po wydechu (wizualizację można poprowadzić zarówno tak jak w ćandra bhedanie, jak i w surya bhedanie);

d) nadi śodhana: wdech lewe nozdrze – wydech prawe nozdrze – zatrzymanie oddechu po wydechu – wdech prawe nozdrze – wydech lewe nozdrze – zatrzymanie oddechu po wydechu (wizualizację prowadzimy tutaj łącząc sposób z ćandra bhedany i surya bhedany; cykl nadi śodhany składa się z 2 oddechów, w pierwszym prowadzimy wizualizację jak w ćandra bhedanie, w drugim – jak w surya bhedanie).



Rys. 5.5 *Ćandra bhedana (trójkąt z podstawą u dołu)*



Rys. 5.6 *Surya bhedana (trójkąt z podstawą u dołu)*

3. Oddech kwadratowy

W tej technice wprowadzamy zatrzymania oddechu zarówno po wdechu jak i po wydechu, stąd wizualizujemy tym razem kwadrat. Forma kwadratu wymusza na nas to, że wszystkie 4 części oddechu (wdech, zatrzymanie oddechu po wdechu, wydech, zatrzymanie oddechu po wydechu) powinny być równe. Poznane już przy „oddechu trójkątnym” techniki możemy dostosować do „oddechu kwadratowego”:

a) ćandra bhedana: wdech lewe nozdrze (wizualizując pierwszy bok kwadratu z lewej strony), zatrzymanie oddechu po wdechu (wizualizując drugi bok kwadratu u góry), wydech prawe nozdrze (wizualizując trzeci bok kwadratu z prawej strony), zatrzymanie oddechu po wydechu (wizualizując czwarty bok kwadratu u dołu), (rys.5.7);

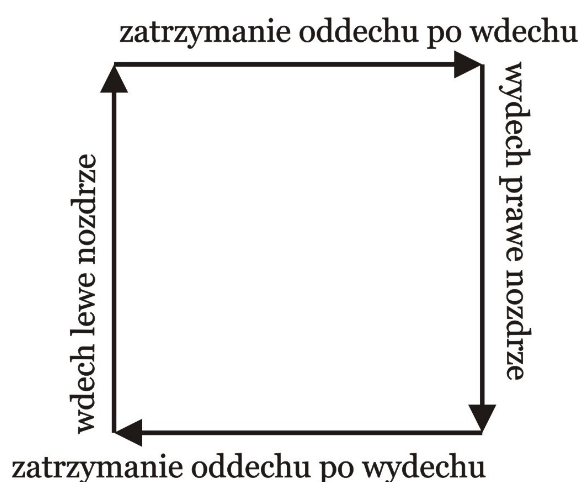
b) surya bhedana: wdech prawe nozdrze (wizualizując pierwszy bok kwadratu z prawej strony), zatrzymanie oddechu po wdechu (wizualizując drugi bok kwadratu u góry), wydech lewe nozdrze (wizualizując trzeci bok kwadratu z lewej strony), zatrzymanie oddechu po wydechu (wizualizując czwarty bok kwadratu u dołu), (rys. 5.8);

c) ujjayi bez kontroli nozdrzy: wdech – zatrzymanie oddechu po wdechu – wydech – zatrzymanie oddechu po wydechu, (wizualizację można poprowadzić zarówno tak jak w ćandra bhedanie, jak i w surya bhedanie);

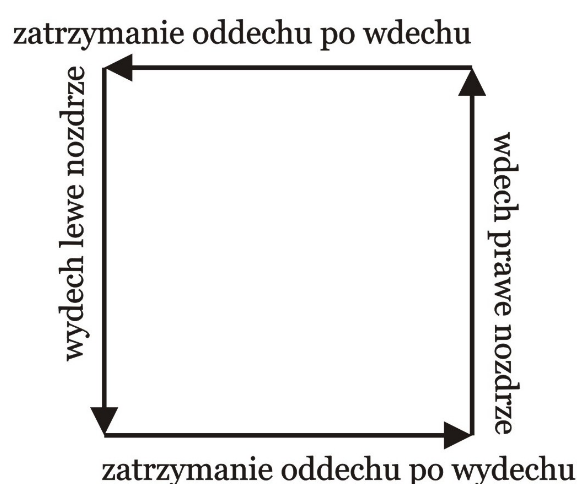
d) nadi śodhana: wdech lewe nozdrze – zatrzymanie oddechu po wdechu – wydech prawe nozdrze – zatrzymanie oddechu po wydechu – wdech prawe nozdrze – zatrzymanie oddechu po wdechu – wydech lewe nozdrze – zatrzymanie oddechu po wydechu (wizualizację prowadzimy tutaj łącząc sposób z ćandra

bhedany i surya bhedany; cykl nadi śodhany składa się z 2 oddechów, w pierwszym prowadzimy wizualizację jak w ćandra bhedanie, w drugim jak w surya bhedanie).

Czasami stosuje się też technikę „oddechu prostokątnego", w której zatrzymania są równe, ale krótsze od wdechu i wydechu i zamiast kwadratu wizualizowany jest prostokąt.



Rys. 5.7 *Ćandra bhedana (oddech kwadratowy)*



Rys. 5.8 *Surya bhedana (oddech kwadratowy)*

4. Oddech kołowy

Ta technika nie jest już bezpośrednią kontynuacją poprzednich, ponieważ wymaga od nas innego sposobu doświadczania oddechu. Jest to technika, która pozwala nam doświadczyć tego, co Patańdżali określa „trzecią" (zatrzymanie świadomości po wdechu i po wydechu jednym aktem woli) i „czwartą" pranajamą (również jednoczesne zatrzymanie świadomości po wdechu i po wydechu, ale bez wysiłku woli) w sutrach II.50-51.

W tej technice zaczynamy od wizualizacji, w której rysujemy okrąg ze światła, idąc zgodnie ze wskazówkami zegara. Gdy ta wizualizacja robi

się bardziej wyraźna, dołączamy do niej oddech. Staramy się, by w ramach jednego zamknięcia okręgu poprowadzić oddech składający się z wszystkich czterech części składowych: wdech, zatrzymanie po wdechu, wydech, zatrzymanie po wydechu. Nie nadajemy im jednakże konkretnej długości ani rytmu, ze względu na charakter ćwiczenia. Gdy łączymy oddech z wizualizowanym okręgiem staramy się myśleć o tym oddechu jako o okręgu właśnie. Nadajemy mu płynny charakter: wdech naturalnie przechodzi w zatrzymanie oddechu po wdechu, zatrzymanie oddechu po wdechu bez naszej ingerencji miękko przechodzi w wydech, a po wydechu naturalnie pojawia się zatrzymanie oddechu po wydechu. Nie zaczynamy każdej części oddechu z osobna, zaczynamy tylko oddech jako całość, a dążymy do tego, by niejako w medytacyjnym trybie koncentracji każda część oddechu była aktywowana naturalnie i bezwysiłkowo. Docelowo nawet sam początek oddechu był aktywowany bez naszego konkretnego aktu woli. Jeśli powyższe instrukcje są niezrozumiałe, należy zwrócić się do nauczyciela obeznanego z tą techniką.

Dźwięk, mantry i intencja (sankalpa) jako przedmiot koncentracji w pranajamie

Innym przedmiotem koncentracji stosowanym w pranajamie jest dźwięk. Przeważnie sprowadza się to do następujący technik:

- słuchanie dźwięku ujjayi przy wdechu i wydechu,
- wydawanie na wydechu dźwięku (brahmari pranajama, intonacja mantr na wydechu, intonowanie samogłoskowego dźwięku na wydechu),
- koncentracja na powtarzanej mentalnie mantrze lub intencji

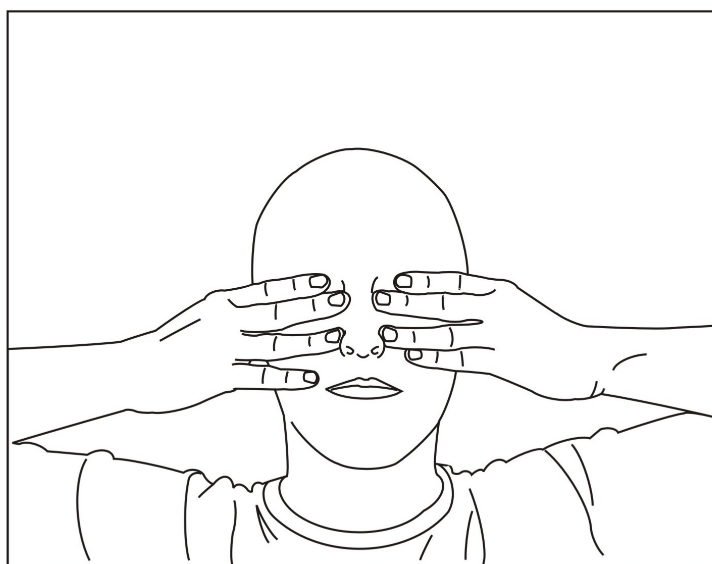
(sankalpa) na zatrzymaniu oddechu po wdechu,

- mentalne podawanie mantry lub intencji na wdechach i wydechach.

Poniżej opis kilku konkretnych technik.

Brhmari pranajama

W bhramari pranajamie siadamy z wyprostowanym tułowiem i głową ułożoną w neutralnej pozycji. W technice tej stosuje się śanmukhi mudrę (pieczęć siedmiu otworów twarzy), znaną też jako joni mudrę (*rys. 5.9*). Unosimy dłonie i układamy je na twarzy w następujący sposób: kciuki wkładamy do uszu (kciuki autentycznie, a nie symbolicznie zatykają uszy), palce wskazujące i środkowe kładziemy (nie dociskamy) na powiekach, palce serdeczne mniej więcej na wysokości nosa, a małe – w pobliżu kącików ust. Łokcie układamy w taki sposób, by nie zamykać klatki piersiowej.



Rys. 5.9 *Śanmukhi mudra*

Pozostając z wyprostowanym tułowiem i dłońmi ułożonymi w śanmukhi mudrze, wykonujemy wdechy techniką ujjayi, a wydechy wydając buczący dźwięk, przypominający pszczołę lub trzmiela (bhramara to nazwa jednego z gatunków trzmieli w Indiach). Oczywiście wprowadzamy również zatrzymanie oddechu po wdechu lub po wydechu (w tej technice częściej stosuje się zatrzymanie po wydechu). Przedmiotem koncentracji jest tutaj dźwięk: na wdechu dźwięk ujjayi, na wydechu buczący dźwięk brhamari, a na zatrzymaniu lub zatrzymaniach oddechu - dźwięk słyszalny w związku z „założoną" śanmukhi mudrą. W brhamari pranajamie rzadko wprowadza się określony rytm oddychania.

Ujjayi pranajama z śanmukhi mudrą

Jest to bardzo podobna technika do poprzedniej. Podobnie jak w opisywanej powyżej brhmari pranajamie, na początku siadamy z wyprostowanym tułowiem i układamy na twarzy śanmukhi mudrę. Podobnie jak poprzednio koncentrujemy się na dźwięku: na wdechu i wydechu jest to dźwięk ujjayi, na zatrzymaniu/ zatrzymaniach oddechu jest dźwięk słyszalny ze względu na zatkanie uszu, będące częścią śanmukhi mudry.

Tę pranajamę najlepiej wykonywać nadając konkretny rytm oddechu, ale oczywiście można również skupiać się na samym „słuchaniu" jako przedmiocie koncentracji, bez wprowadzania określonej długości poszczególnych faz oddechu.

Jeśli wprowadzana jest praca z rytmem oddechu to sugeruję odnieść się do poniższej metodyki wprowadzania:

1. Warianty samavritti

- wdech i wydech równy, zatrzymanie oddechu po wydechu (krótkie,

ok. 2 sekundy),

- wdech i wydech równy, zatrzymanie oddechu po wdechu i po wydechu równe (po ok. 2 sekundy),
- wdech, zatrzymanie oddechu pod wdechu, wydech, zatrzymanie oddechu po wydechu równe,

2. Warianty visamavritti

- wydech 2x dłuższy niż wdech, zatrzymanie oddechu po wdechu,
- w kolejnych fazach można się skupić na komfortowym wydłużaniu zatrzymania oddechu po wdechu (z utrzymaniem tej samej proporcji wdechów i wydechów).

Podawanie mantry lub intencji z wdechami i wydechami

Ciekawą grupą technik pranajamy są praktyki, w których pracuje się z mantrą lub sankalpą (intencją) jako przedmiotem koncentracji.

Sankalpa to grupa praktyk, w której podaje się sobie życzenie. Nie należy mylić jej z afirmacjami, które mają nieco inny charakter. Przykładem ogólnej sankalpy jest życzenie: „Obym miał(a) się dobrze, oby spotkało mnie wszystko co najlepsze”. Często też stosuje się pewne intencje terapeutyczne w formie życzenia lub nawet rozkazu (Swami Sivananda zalecał sankalpę przy uzdrawiających pranajamach np. „Komórki wątroby, nakazuję wam funkcjonować prawidłowo”).

Praktyki mantrowe mają nieco inny charakter. Określona mantra ma wzbudzić lub wzmocnić pewne właściwości. Mantra niekoniecznie musi pochodzić z sanskrytu („Om”, „Om tryambakam...”, gayatri mantra itp.). Są mantry tybetańskie, arabskie i perskie (określane jako wazifa i powiązane z piękną tradycją 99 jakości Boga), hebrajskie, aramejskie etc. Są mantry związane z określoną tradycją religijną, ale są też mantry nieteistyczne. W tradycji indyjskiej taką mantrą jest „om”, opisane

w Mandukja upaniszadzie jako sylaba będąca wyrazem 4 stanów umysłu (jawa, marzenie senne, sen głęboki oraz stan ponad tymi trzema stanami). Są również odpowiedniki mantr w tradycji chrześcijańskiej. Św. Jan Kasjan zalecał powtarzanie mantry: „Boże wejrzyj ku wspomożeniu memu. Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu.” („Deus, in adiutorium meum intende. Domine, ad adiuvandum me festina”). Z kolei najczęściej wybieraną przez współczesne wspólnoty medytacji chrześcijańskiej formułą mantryczną jest aramejskie zawołanie „Maranatha” (Przyjdź, Panie).

Niezależnie od tego czy przedmiotem koncentracji uczynimy intencje (sankalpy) czy mantry, stosuje się dwa sposoby pracy z nimi w pranajamie. Pierwszy z nich polega na powtarzaniu w myślach intencji lub mantry na wdechach i wydechach. Długość oddechu ma być tu zsynchronizowana z długością powtarzanej w myślach formuły. Przy dłuższych formułach dzieli się intencję lub mantrę na wdech i wydech, np. na wdechu powtarza się w myślach „Obym miał się dobrze”, a z wydechem podaje się myśl „Oby spotkało mnie wszystko, conajlepsze”; przy krótszych – ten sam tekst powtarza się na wdechu i wydechu. Długość i rytm wdechów i wydechów jest wyznaczana przez długość mantry lub intencji. Podczas wdechów i wydechów oczywiście koncentrujemy się na podawanej formule, na zatrzymaniu oddechu po wdechu koncentrujemy się na zatrzymaniu wrażeń odczuwanych przypodawaniu określonej myśli na wdechu i na wydechu, z kolei na zatrzymaniu oddechu po wydechu koncentrujemy się na wrażeniu uwolnienia, które powstaje przez skupienie umysłu na intencji lub mantrze. Zazwyczaj w praktykach tego typu stosuje się tylko jeden typ zatrzymania oddechu, a zatem albo decydujemy się na zatrzymywanie oddechu tylko po wdechu lub tylko po wydechu. Oczywiście taki sposób pracy można realizować w różnych technikach pranajamy (nadi śodhana,

surya bhedana etc.), ale prawdopodobnie najłatwiej będzie skoncentrować się na tego typu pracy w ujjayi pranajamie bez kontroli nozdrzy.

Koncentracja na mantrze lub intencji na zatrzymaniu oddechu po wdechu

Jest również druga, oprócz wspomnianej powyżej, technika zastosowania mantry lub sankalpy (intencji) jako przedmiotu koncentracji w pranajamie. W tradycji jogi jest stosowany znacznie częściej niż poprzednia technika. W tym modelu koncentracji w pranajamie, wykonujemy wdech i wydech w sposób odpowiedni dla danej techniki (ujjayi lub kontrola przepływu powietrza przez nozdrza za pomocą palców dłoni), a zatrzymując oddech po wdechu podajemy wybraną mantrę lub intencję. Odnosząc się do podanego już przykładu praktyka mogłaby wyglądać w następujący sposób (zakładając np. technikę ujjayi bez kontroli nozdrzy): wdech ujjayi, zatrzymanie oddechu po wdechu, podczas którego podaje się w myślach intencję „Obym miał się dobrze, oby spotkało mnie wszystko, co najlepsze", wydech ujjayi. Długość zatrzymania jest wyznaczana przez długość podawanej formuły, co do odechów i wydechów stosuje się zarówno techniki, w których kontroluje się ich rytm, jak i takie, w których nie narzuca się konkretnej długości ani rytmu oddechu.

Koncentracja na punktach w ciele lub ośrodkach energetycznych w pranajamie

Ostatnim z najczęściej stosowanych przedmiotów koncentracji jest koncentracja na określonych miejscach w ciele lub na ośrodkach

energetycznych (tzw. czakrach). Koncentracja na określonych miejscach w ciele, oprócz uspokojenia umysłu, może przynosić także inne specyficzne efekty, np. koncentracja na wrażeniach związanych z kontaktem pośladków z podłożem, na którym siedzimy w pranajamie może zwiększać jakość uziemienia. Koncentracja na ośrodkach energetycznych (czakrach) jest związana ze specyficzną, ezoteryczną koncepcją ciała, która została stworzona na gruncie jogi postklasycznej, tzw. hatha jogi (hatha vidyi). Każdy ośrodek energetyczny reprezentuje określoną substancję świadomościową. W związku z czym koncentracja na danym ośrodku energetycznym może zwiększyć świadomość określonych procesów i przez to może dokonać się transformacja energetyczna/ świadomościowa w określonym obszarze psychologicznym. Nie będę tu jednak nakreślał potencjału kolejnych ośrodków energetycznych, ponieważ jest to temat na osobną publikację. Powiem jedynie, że większość tekstów poruszających ten temat (opisu czakr) znacząco trywializuje ich znaczenie. Problem z „substancją", reprezentowaną przez określone czakry jest taki, że zazwyczaj w życiu manifestuje się jej niepełny potencjał, a nie możemy dokonywać opisu określonego stanu na ścieżce rozwojowej w oparciu o szczątkowe jego objawy. Dlatego doświadczenia pełnego potencjału poszczególnych centrów energetycznych można poszukiwać tylko w niemożliwych do zwerbalizowania odczuciach w medytacji.

Tym niemniej, po wprowadzeniu przez nauczyciela rozumiejącego tę pracę, koncentrację na obszarach w ciele lub czakrach można zastosować we wszystkich pranajamach. Wówczas wykonujemy określoną technikę pranajamy (np. nadi śodhanę, ujjayi, surya bhedanę etc.) koncentrując się na wybranym punkcie. Jeśli praktyka nie ma tu jakieś specjalnej struktury, najczęściej przedmiotem koncentracji mentanej jest centrum klatki piersiowej w okolicy serca i okolica punktu

między brwiami. Czasem z kolei stosuje się technikę wizualizacji światła wdychanego przez określone centrum, prowadzonego wraz ze strumieniem oddechu do określonej czakry lub światła utrzymywanego w określonym centrum. Tak czy inaczej w technikach tych wykonujemy wdechy i wydechu oraz przynajmniej jedno z zatrzymań (zazwyczaj po wdechu). Techniki te raczej wykonuje się z narzuceniem określonego rytmu oddychania.

Posłowie

Tak jak wspomniałem na początku książki, nie należy traktować niniejszej publikacji jako podręcznika pranajamy, o ile taki w ogóle może zaistnieć. Jest to publikacja, która ma pokazać spektrum narzędzi dostępnych w praktyce pranajamy, z których każdy rozumiejący jej mechanizmy i istotę może skorzystać. Jeżeli któreś fragmenty publikacji wymagają dodatkowych wyjaśnień lub wzbudziły Wasze pytania, zachęcam do kontaktu – czy to osobistego podczas moich zajęć i warsztatów, czy to mailowego.

Powodzenia w Waszej praktyce!

Maciej Wielobób

O autorze

Maciej Wielobób jest nauczycielem jogi, terapeutą, autorem. Prowadzi kameralną szkołę jogi w Krakowie (gdzie naucza asan, pranajamy i medytacji), jak również seminaria i warsztaty jogi oraz szkolenia dla nauczycieli jogi w całej Polsce. Pisze popularnego bloga o teorii i praktyce jogi, artykuły dla najpopularniejszych polskich portali o jodze, jest redaktorem naczelnym portalu JogaSutry.pl. Jest autorem książki „Terapia jogą. Joga i ajurweda w leczeniu chorób, rehabilitacji ruchowej i psychoterapii”, a aktualnie kończy pisać kolejną, tym razem o psychologii jogi klasycznej. Kształci nauczycieli jogi w nurcie vinyasa krama.

Prywatnie – mieszka z żoną Agnieszką i synem Tymonem w Krakowie.

Strona szkoły jogi Macieja Wieloboba: www.joga-krakow.pl

Warsztaty i szkolenia nauczycielskie: MaciejWielobob.pl

Blog o jodze: www.joga-blog.pl

Patronat medialny:

JogaSutry.pl
Tradycja Jogi